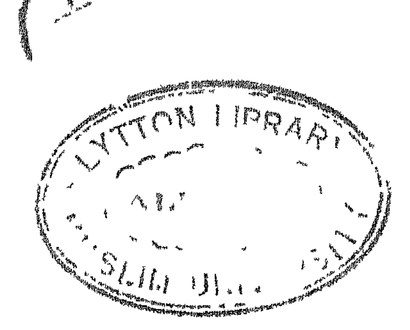
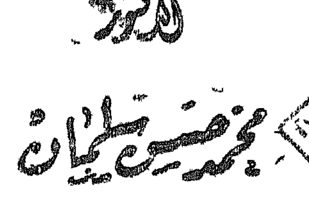
أقرت وزارة المعارف تدريس هذا الكتاب في الصفوف الرابعة الابتدائية

كتاب الصحة للأحداث

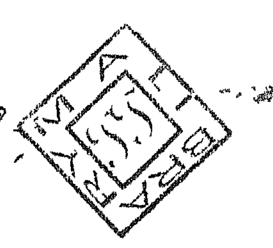
تأليف

الدكتور





محمد حسن سلمان



(الطبعة الثالثة)

مطبعة التفيض الاهلية — بغداد

١٩٥١

أقرت وزارة المعارف تدريس هذا الكتاب فى الصفوف الرابعة الابتدائية

كتاب
الصحة للأحداث

تأليف

الدكتور

محمد حسن سلمان



(الطبعة الثالثة)

مطبعة التفيض الاهلية ــ بغداد

١٩٥١



صاحب الجلالة الملك فيصل الثاني

الفصل الاول

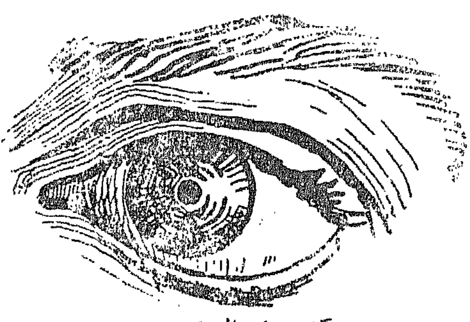
تمهيـــد

الجسم والرأس :

انظر الى جسمك والمس بيديك القسم الاعلى منه ، وهو ما نسميه (بالرأس) تجـد انه يحتوى على اقسام واجزاء عديدة ففى اعلاه تجـد الشعر الذى يغطيـه ، وفى اعلى وجهك تجـد العينين ، كل عين على جانب وفوق كل منهما ترى خطا من الشعر القصير يسمى « الحاجب » ، وهو يحفظ العين من دخـول التراب فيها ويمنع عنها اشعة الشمس القوية المحرقة . ولبيان اهمية هذه الاعضاء المختلفة فى الوجه سنذكر لك كل واحدة منها على حدة .

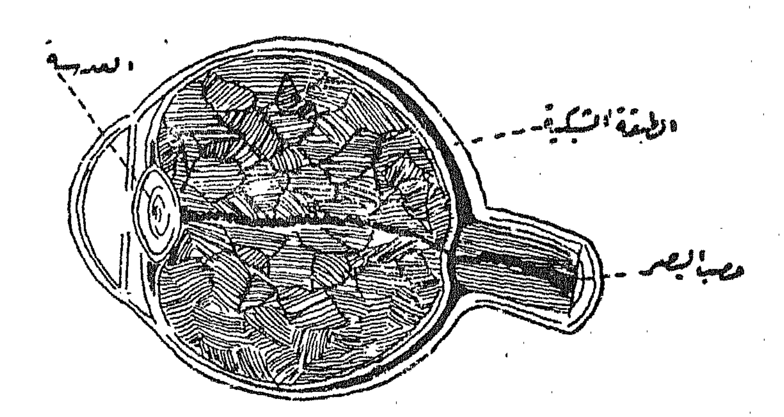
العينان

العين هى عضو البصر فى الجسم موضوعة فى تجويف عظمى فى أعلى الوجه لحفضها من التلف . (شكل ١) وهى تتكون من جزء اصلى يسمى (كرة العين) ، وتتكون هـذه الـكرة من طبقة خارجيـة لها فتحـة اماميـة مسـدودة بغشـاء شفاف يشبه الزجاج يدخل



شكل (١) العين

النور خلاله ويسمى (العدسة) ، ومن طبقة داخلية تتكون من شبكة من الاعضاء الخاصة بالبصر تسمى (الطبقة الشبكية) شكل (٢) .



مقطع كرة العين
شكل (٢)

وظيفتها :ـ وظيفة العين هى الرؤية فبواسطتها نرى الاشياء جميعها ونميزها ونبصر الالوان ونفرقها ، وبواسطتها يرى الانسان مايحيط به فيتقى المخاطر ويتجنب الاضرار ولولاها ما استطاع الجسم القيام بعمله على الوجه الاكمل .

الاجفان والاهداب :ـ يغطى العين غطاء متحرك يسمى (الاجفان) وذلك للمحافظة عليها من دخول الغبار والتراب ومن وهج الشمس والنور الشديد وغير ذلك مما يضر البصر ويتلف العين وهذه الاجفان تغطى كرة العين وتنزلق عليها لتنظيف سطحها وتطهيره ، وعلى حافة

هذه الاجفان شعر رقيق لمنع دخول الغبار ووهج الشمس والنور وتسمى « الاهداب » .

صحة العينين والعناية بهما :ـ علمتم ان العينين عضوان ثمينان فى الجسم ، لاغنى لنا عنهما فيجب اذا المحافظة على سلامتهما والعناية بهما ووقايتهما من الامراض والآفات .

وتكون العناية بالعينين باتباع ما يأتى :ـ

اولا :ـ نظافتهما ، وذلك بغسلهما بالماء والصابون ، كل يوم عدة مرات ، وخاصة فى الصباح والمساء وبعد اللعب ، وعند العودة من المدرسة (شكل ٣) .

شكل (٣)
غسل الوجه يوميا

ثانيا :ـ طرد الذباب عنهما ومنعه من الوقوف عليهما لان الذباب يحمل اليهما لامراض الخطرة التى تسبب العمى .

ثالثا :ـ الابتعاد عن الغبار والتراب والاقذار وعدم السماح بدخولها الى العينين ، لان ذلك يضرهما ضررا بليغا ، كما يجب الابتعاد ايضا عن المصابين بامراض العيون وعدم لمس ملابسهم او ادواتهم او مناديلهم لان ذلك ينقل المرض منهم الى العينين (شكل ٤) .

شكل (٤) تراكم الذباب

رابعا :ـ اجتناب مس العينين باليـد وخاصة اذا كانت اليـد غير نظيفة ، كما يجب عدم دعكهما او فركهما ، لان ذلك يسبب لهما اضرار كبيرة ٠



شكل (٥)
قراءة غير صحيحة



شكل (٦)
قراءة صحيحة

خامسا :ـ اجتناب وهج الشمس او التحديق فى ضوء قوى ، لان ذلك يضر البصـر ومن الواجب ان لايوضع النور امام العين مباشـرة

الناحية اليسرى (شكل ٦) هذا وان المطالعة على ضوء ضعيف مضرة للعين جـدا •

سادسا :ـ يجب عليك مراجعة الطبيب اذا اصاب عينيك مرض او احمرار او أى الم ، ولا يجـوز الرضى مطلقـا بمعـالجتها من قبل شخص غير طبيب او بأدوية لم يصفها الطبيب لان ذلك يؤدى حتما الى ضرر العين ثم الى العمى •

الاذنان

الاذن عضو السمع الذى بواسطته نسمع الاصوات المختلفة وتتكون من جزء ظاهرى يسمى « الاذن الخارجية » ، او (الصيوان) (شكل ٧)وتتصل بوساطة قناة نهايتها مسدودة بغشاء رقيق يسمى (الطبلة) ، بالجزء الداخلى حيث توجد اعصاب السمع (شكل ٨) .

شكل (٧): صيوان الاذن

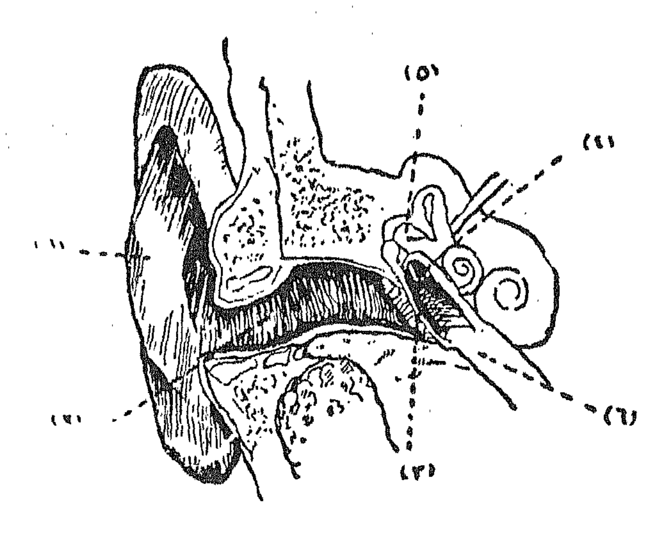
وظيفتها :ـ والاذن كما علمتم هى العضو الذى نسمع به الاصوات المختلفة وندركها ، فلولاها ما استطاع الانسان التمتع بلذة سماع الانغام والموسيقى ، ولما استطاع ان يتقى كثيرا من المخاطر التى يتعرض لها فى حياته .

العناية بالاذن :ـ والعناية بنظافة الاذن ضرورية جدا فيجب

(اولا) غسلها وتنظيفها على الدوام بمسح داخلها بمنديل نظيف مبلل .

(ثانيا) تجنب ادخال عيدان الكبريت او الورق (الكاغد) او اقلام

الكتابة او اى جسم صلب فيها ، لان ذلك قد يجرح الطبلة فيسبب الصمم .



شكل (٨) اقسام الاذن
(١) الصيوان (٢) القناة (٣) الطبلة (٤ و ٦) القناة الداخلية

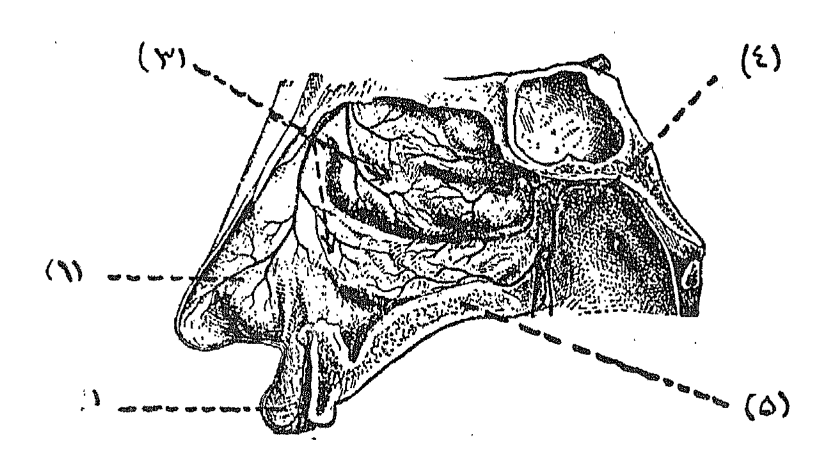
(ثالثا) عرضها على الطبيب ، اذا اصيبت بألم او مرض وعدم الرضى بعلاجها دون استشارة الطبيب ، او بعلاج لا يصفه هو .

الانف

تلاحظون انكم اذا اردتم ان تشموا الورد أو أية رائحة اخرى فانكم تقربونها الى انوفكم وما ذلك الا لان الانف هو عضو الشم

فى الجسم • وهو يتكون من تجويفين متلاصقين ينفتحان من الخلف فى تجويف الفم ، والانف هو الطريق الطبيعى لدخول الهواء الى الجسم ، وداخله مبطن بغشاء رقيق فيه اعصاب حاسة الشم ، كما انه مجهز بشعيرات دقيقة لتصفية الهواء من الاتربة والغبار (شكل ٩) •

المخاط :ـ علمتم ان الانف مبطن بغشاء وهذا يفرز مادة سائلة



شكل (٩) الانف

لزجة تسمى (المخاط) وهى ترطب الانف وتنظفه مما يدخله من الاتربة والغبار •

العناية بصحة الانف :ـ تكون العناية بالانف (اولا) ـ بتنظيفه على الدوام وذلك بغسله بالماء من وقت لآخر لازالة ما يتراكم فيه من الاوساخ والاتربة والمخاط ، (ثانيا) ـ بازالة المخاط بوساطة منديل نظيف (شكل ١٢) ولا يجوز مطلقا التمخط باليد او على الارض لان هذه العادة مضرة للصحة ومنافية للادب (شكل ١١) (ثالثا) ـ لايجوز وضع الاصبع فى الانف كما لايجوز مسح الانف بكم الملابس (شكل ١٠) ولا يجوز ايضا ادخال اى جسم صلب فيه كالاقلام او غيرها لان ذلك مضر خطر .



شكل (١٠)
مسح الانف بالكم
عادة مضرة



شكل (١١)
التمخط باليد عادة مضرة



شكل (١٢)
التمخط بالمنديل عادة صحية

الفصل الثاني
الجهاز الهضمي

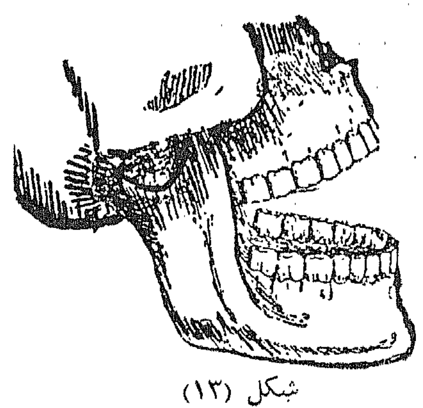
يتكون الجهاز الهضمي من مجموعة اعضاء مختلفة وهو بشكل انبوب طويل يبدأ بالفم وينتهى بالمخرج أو (الشرج) - وهو من بعض غدد خاصة به •

وظيفته :- وظيفة جهاز الهضم هى تناول الاغـذية المتنوعة واخذ الصالح منها وطرد غير الصالح •

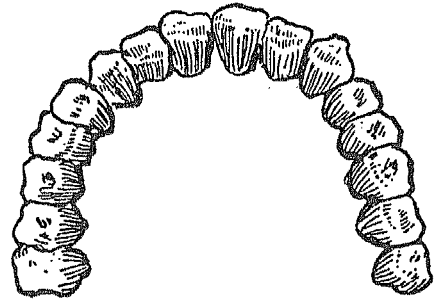
اعضاء الجهاز الهضمي

الفم :-

وهو عبارة عن تجويف فى الوجه يحتوى على الاسنان واللسان .



شكل (١٣)
الاسنان فى الفك



شكل (١٤) الاسنان .

اللسان :

عبارة عن عضلة رخوة مستطيلة وظيفتها تدوير اللقمة فى الفم وحملها ودفعها الى المرئ .

الاسنان :

مجموعة من العظام الصغيرة مرتكزة على حافة الفكين بصفين صف على حافة الفك العلوى وصف على الفك السفلى (الشكلان ١٣ ، ١٤) .

وظيفتها :ـ تقطيع الطعام وطحنه فى الفم .

عددها :ـ وعدد الاسنان فى الكبار اثنان وثلاثون سنا . فى كل فك ستة عشر .

اشكالها :ـ تقسم الاسنان الى ثلاثة انواع :ـ

اولا ـ القواطع وعددها ثمانية ، اربعة فى مقدمة كل فك . ووظيفتها تقطيع الطعام .

ثانيا ـ الانياب : وعددها اربعة ، فى كل فك اثنان . ووظيفتها تقطيع الطعام ايضا .

ثالثا ـ الاضراس : وعددها عشرون ، خمسة فى كل من نهايتى الفك العلوى والفك السفلى ووظيفتها سحق الطعام وطحنه .

صحة الاسنان والعناية بها :

العناية بصحة الاسنان ضرورية جدا ، اذ ان تلفها يضر بالصحة ويؤدى الى المرض . فيجب - والحالة هذه - اتباع الوصايا التالية :-



شكل (١٥) غسل الاسنان

اولا - يجب غسل الاسنان وتنظيفها جيدا بالماء والصابون قبل كل طعام وبعده ، وفى الصباح وقبل النوم (شكل ١٥) .

ثانيا - يجب الامتناع عن عادة تنظيف الاسنان بعيدان الكبريت او غيرها ، لان هذه العادة مضرة خطرة .

ثالثا - يجب عدم تكسير الاشياء الصلبة بالاسنان ، كالجوز او اللوز او البندق لان ذلك يعرضها الى الكسر والتلف .

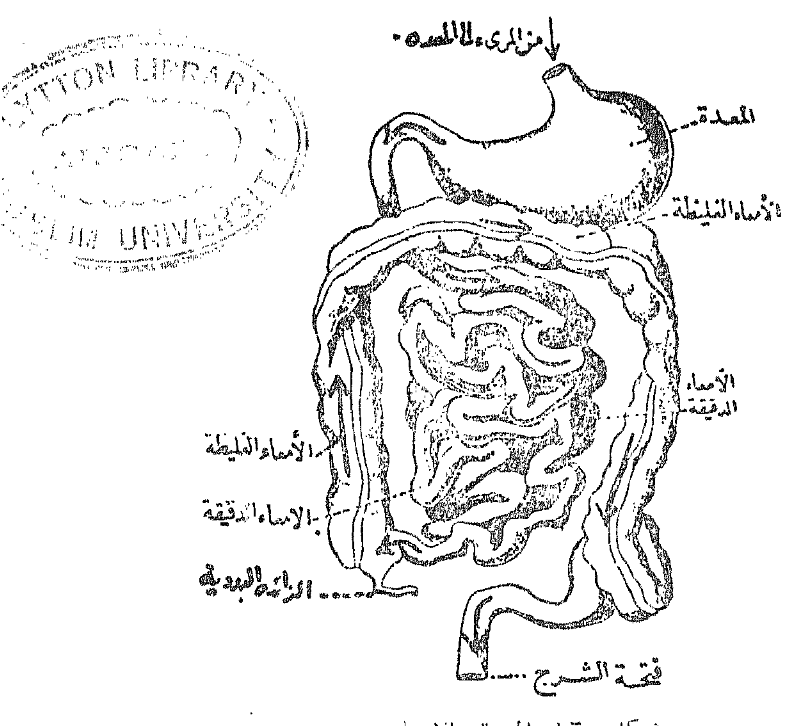
المرىء :

وهو عبارة عن انبوب عضلى مرن يصل الفم بالمعدة .

وظيفته :- ووظيفته توصيل الطعام من الفم الى المعدة .

المعدة :

تجويف عضلي يشبه (القربة) له فتحتان ، العلوية تتصل بالمرىء ، والسفلية تتصل بالامعاء الدقيقة (شكل ١٦) .



شكل (١٦) المعدة والامعاء

وظيفة المعدة عجن الطعام وصب مادة (العصارة المعدية) عليه لتسهيل هضم قسم خاص منه .

الامعاء :

الامعاء أنبوب عضلي طويل يبدأ بالمعدة وينتهي بالشرج وهي على نوعين :-

(أ) الامعاء الدقيقة : وهى انبوب دقيق ملتو ويبلغ طوله فى الانسان حوالى (٦ امتار) •

ووظيفتها :ـ اكمال هضم بعض انواع الطعام الذى لم ينهضم فى المعدة ، وذلك بصب (مادة الصفراء) عليه • وكذا امتصاص المواد الغذائية الجاهزة للامتصاص •

(ب) الامعاء الغليظة :ـ وهى انبوب اقصر من الامعاء الدقيقة ولكنها اغلظ منها ، وتتصل بها وتنتهى بالشرج •

وظيفتها :ـ امتصاص الماء وما تبقى من مواد الطعام ودفع الفضلات غير الصالحة للجسم الى الخارج •

الغدد الهضمية : وهى عبارة عن اعضاء اضافية تابعة لجهاز الهضم ، ولا يتم عمله بدونها واهمها ما يأتى :ـ

(أ) الغدد اللعابية : ومركزها فى الفم وهى التى تفرز المواد المسماة (باللعاب) ووظيفته تحويل المواد النشوية فى الطعام الى مواد سكرية ليسهل هضمها وامتصاصها •

(ب) الكبد : وهو غدة كبيرة على يمين المعدة ووظيفته افراز المادة (الصفراء) التى تذيب المواد الدهنية فى الطعام وتهضمها •

نبذة مختصرة عن الهضم :

عندما نتناول الطعام تقوم الاسنان فى الفم بتقطيعه وطحنه فيتمزق مع اللعاب ويكون بشكل لقمة سهلة البلع فيحملها اللسان ويدفعها الى المرىء ، ومنه الى المعدة وفى المعدة تعجن ثانية ، وتصب عليها العصارة المعدية فتحولها الى عجينة لينة ثم تذهب هذه الى الامعاء وهنا تصب عليها المادة الصفراء فتتحول الى سائل يشبه الحليب فيمتص ويذهب الى حيث يمتزج مع الدم فى الجسم . اما الفضلات غير الصالحة للامتصاص فتطرد الى الخارج .

الفصل الثالث

جهاز التنفس

الهواء

الهواء النقى والهواء الردىء :

الهواء ضرورى للحياة ، ولا يمكن ان يعيش الانسان بدونه وقد تستطيع ان تعيش بدون طعام او شراب عدة ايام ، ولكنك لاتستطيع العيش بدون هواء دقائق قليلة ، او بالاحرى يحتاج الى المادة الضرورية لحياته الموجودة فى الهواء ، وهى (الاوكسجين) .

فالهواء اذا ضرورى للحياة لانه يحتوى على الاوكسجين فاذا نقصت كمية الاوكسجين فيه اصبح غير صالح للتنفس . والهواء ايضا يحتوى على مادة ثانية تسمى بـ (غاز حامض الكاربون) وهى التى تفرز من مختلف اجزاء الجسم وانسجته كفضلات مضرة لا لزوم لها فزيادتها فى الهواء اذا تسبب عدم صلاحه ايضا .

ومما سبق يظهر لكم انه اذا نقص الاوكسجين فى الهواء او زاد

(غاز حامض الكاربون) اصبح هذا الهواء غير صالح او كما يسمى (رديئا) .

اما اذا كانت مقادير هاتين المادتين ثابتة حسب المطلوب اصبح الهواء صالحا او كما يسمى (نقيا) .

اعضاء جهاز التنفس

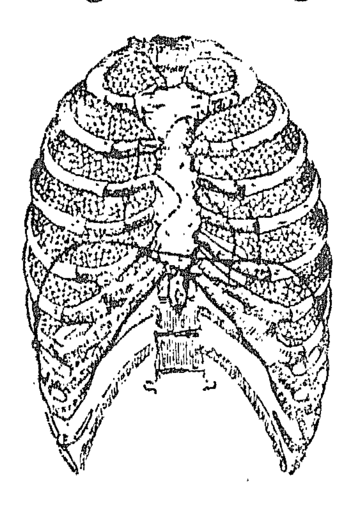
القصبة الهوائيه .

وهى عبارة عن انبوب غشائى يتكون من عدة حلقات صلبة واحدة فوق الاخرى ينتهى طرفها الاسفل بالرئتين ، حيث يتشعب الى فرعين كل فرع يدخل الى رئة ويتفرع بدوره الى فروع صغيرة .

وظيفتها :ـ ووظيفتها ايصال الهواء من الفم والانف الى الرئتين .

الرئتان :

وهما عضوان طريان يشبهان قطعة من الاسفنج موضوعان فى القفص الصدرى بين الاضلاع وفوق الحاجز



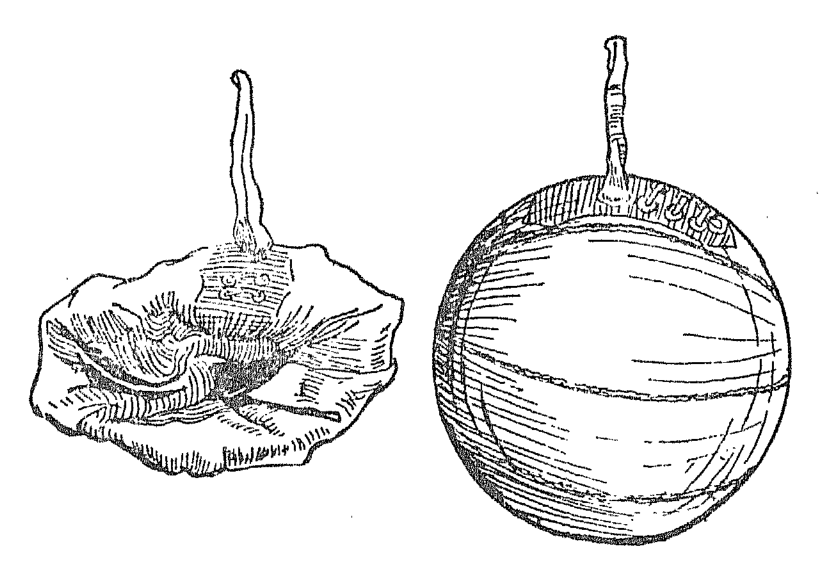
شكل (١٧)
القفص الصدرى وفيه الرئتان

الذى يفصل الصدر عن البطن المسمى (بالحجاب الحاجز) كما ترى فى (شكل ١٧) .

التنفس

الشهيق والزفير :

التنفس : ان ادخال الهواء الى الرئتين يسمى (الشهيق) ، واخراجه منها يسمى (الزفير) ، وتتم عملية الشهيق بتوسع القفص الصدرى وذلك



شكل (١٨)
كرة مطاط منتفخة

شكل (١٩)
كرة مطاط منقبضة

بانخفاض الحجاب الحاجز بينه وبين البطن ، فتنتفخ الرئتان كما تنتفخ كرة المطاط (شكل ١٨) فيدخل الهواء ثم يعود الحجاب الحاجز الى

وضعه الطبيعى والقفص الصدرى الى حجمه فيضغط على الرئتين ـ كما يضغط على كرة المطاط (شكل ١٩) ـفيخرج الهواء وهكذا تتم عملية (الزفير) .

صحة جهاز التنفس :

علمتم ان التنفس من ضرورات الحياة فعليه يجب العناية به واتباع الارشادات التالية لحفظ صحة اعضائه وسلامتها :ـ

اولا ـ يجب استنشاق الهواء النقى دائـما والعيش فى الهـواء الطلق ، والاماكن الجوية ، وعـدم السكنى فى الاماكن المزدحمـة او الرطبة او المحلا الضيقـة ذات الروائح الكريهة لان هواءهـا ردىء مضر بالصحـة .

ثانيا ـ يجب فتح نوافـذ الغرف لتبديل هوائها ودخول الهواء النقى وخاصة فى النهار ، كما يجب ان لاينام عدة اشخاص فى غرفة واحدة قليلة النوافذ او ضيقة .

ثالثا ـ يجب اعتياد استنشاق الهواء بواسطة الانف لانه الطريق الطبيعى للتنفس واعتياد التنفس العميق خاصة فى الاماكن الحلوية . لان ذلك يفيد الصحة كثيرا .

رابعا ـ يجب عدم تعريض الجسم للتيارات الهوائية وخاصة بعد التعب او الرياضة او العرق لان ذلك يؤدى الى مخاطر صحية كبيرة .

الفصل الرابع
جهاز الدوران

الـدم :

لابـد وانكم لاحظتم عندما تجرح اصابعكم او اى ناحيـة من جسمكم يجرى من الجرح سائل احمر اللون يسمى بـ (الدم) ، وهذا الدم موجود فى كل ناحية من نواحى الجسم .

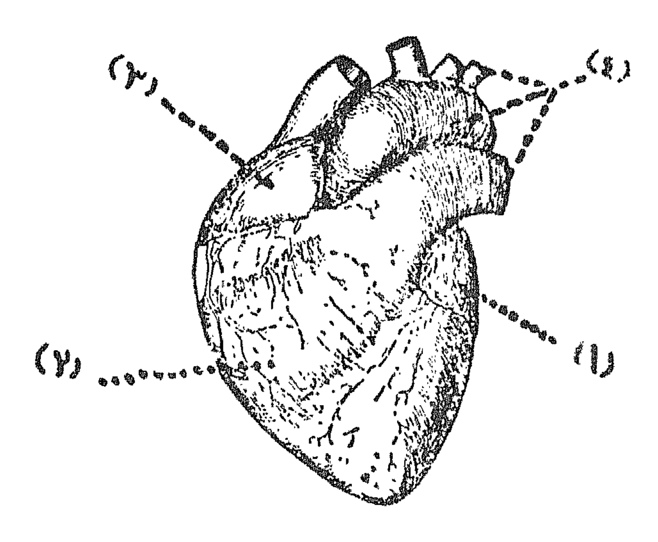
وظيفته :ـ ووظيفته ايصال المواد الغذائية الموجـودة فى الهواء اى (الاوكسجين) الى انحـاء الجسم كافة وحمل الفضلات المضرة منها الى الرئتين حيث تطرد الى الخارج .

الـدوران :

علمتم ان الدم موجود فى انحاء الجسم كافة وهو الذى يحمل اليها الغذاء ويأخذ منها الفضلات ، ولكى يقوم بهذا العمل يجب اذا ان يمر على كل ناحية من نواحى الجسم اى انه يجب ان يدور ويجرى وهو كذلك .

والحقيقة ان الدم يدور فى الجسم ويجرى بصورة منتظمة وذلك لوجود عضو يقوم بهذا العمل ويسمى (القلب) .

القلب : عضو عضلى (لحمى) مجوف موضوع فى الصدر بين الرئتين وشكله مخروطى (كالعرموطة الكبيرة) وحجمه بحجم قبضة يد صاحبه تقريبا وهو يشبه نوعاما قلب الحروف من حيث الشكل والحجم انظر (شكل ٢٠)



شكل (٢٠) القلب
(١ و٢ و٣) تجاويف القلب (٤) الاوعية

ويتكون القلب من اربعة تجاويف ، اثنان على الجهة اليمنى واثنان على الجهة اليسرى ويفصل بين الجهتين حاجز يمنع اختلاط الدم

وظيفته :ـ للقلب وظيفة هامة جدا بوساطة انقباضه يدفع الدم الى انحاء الجسم كافة وبوساطة انبساطه يجذبه منها ، وبذلك تستمر

حركته ويتم دورانه فى الجسم ٠





شكل (٢١) تجاويف القلب

ويجرى هذا الدم ويصـل الى انحـاء الجسم كافة بوساطة مجار وانابيب تسمى (الاوعية الدموية) وهى على نوعين : نوع يحمل الدم الى انحاء الجسم كافة ونوع ينقله من الجسم.ويعود به الى القلب ٠

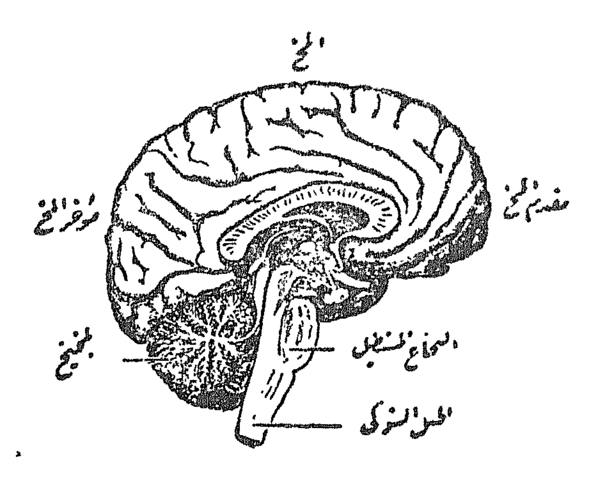
والدم اثناء الدوران يمر بالرئتين ليأخـذ الغـذاء من الهواء النقى الذى يدخلها اثناء الشهيق ويتخلص من الفضلات لتخرج فى هواء الزفير ٠

الفصل الخامس

الجهاز العصبي

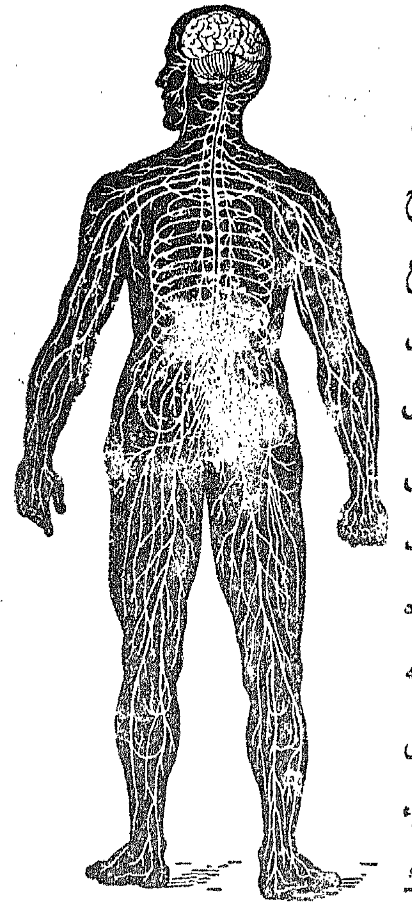
المخ :

تعلمون لاشك ان لكل مجموعة من العمال رئيسا يدير امورهم ، وكما ان نلكل مدرسة مدير يدير شؤونها ، وكذلك فان للجسم مديرا او منظما يدير اعماله كافة وينظمها ويسيطر عليها ويرتبها وهذا المدير يسمى (المخ) (شكل ٢٢) ، وهو كذلك مركز التفكير والحفظ والذاكرة



شكل (٢٢) المخ

والشعور ، وهو موضوع فى داخل صندوق الجمجمة فى الرأس لمحافظته من الاذى والتلف .



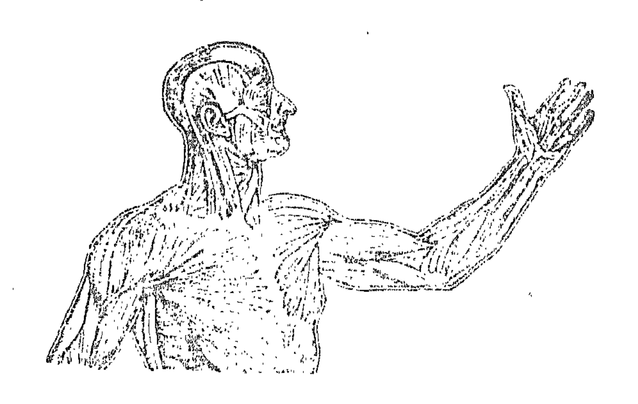
شكل (٢٣) الاعصاب فى الجسم.

المخيخ :

وهو يشبه المخ ويتصل به ، ويقع فى اسفله ويمتد من المخيخ عضو عصبى مستطيل يسمى (النخاع الشوكى) او الحبل الشوكى (شكل ٢٢) ، يمتد الى الاسفل ويمر داخل العمود الفقرى حيث تتفرع منه على طول امتداده ، ازواج من الحبال تسمى الاعصاب (شكل ٢٣) ، وهذه بدورها تتفرع الى خيوط دقيقة تشبه اسلاك البرق او (التلفون) تمتد الى انحاء الجسم كافة فتصل الى كل جزء منه ، ووظيفتها كوظيفة اسلاك البرق ، اى نقل الاوامر من المدير (المخ) الى اجزاء الجسم او بالعكس ،

الفصل السادس
العضلات

شاهدوا جثة خروف مذبوح عند القصاب تلاحظوا ان اغلب جسمه متكون من اللحم الذى يغطى العظام كافة ، وكذلك فى الجسم الانسان فالهيكل العظمى لجسمه مكسو باللحم الذى يسمى (العضلات) (شكل ٢٤) . وكل عضلة لها وسط غليظ وطرفان رفيعان ينتهيان بما يشبه الحبل ، وهو صلب متين يسمى (الرباط) . ووظيفته ربط طرف العضلة بالعظم كما ترى فى الشكلين (٢٥ و ٢٦) ليمكن العضو من الحركة .

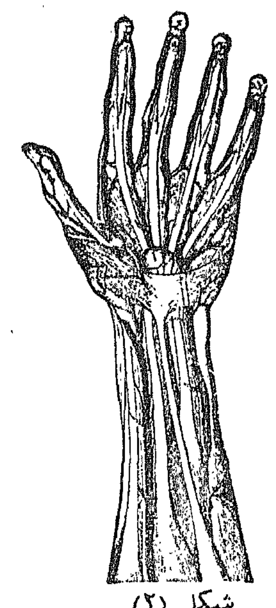


شكل (٢٤) العضلات

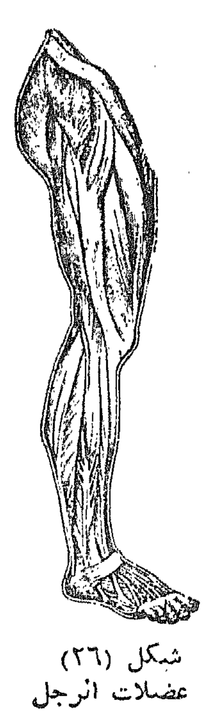
الحركة :

مدوا الذراع الايسر والمسوه بالكف الايمن ثم اثنوه ثانية

تلاحظوا فى الحالة الاولى ان اللحم الذى لمبتموه كان رخوا وفى الحالة الثانية انكمش فأصبح صلبا متينا اقصر طولا واصغر حجما وعليه تستنتجون من هذا انه اذا اردنا ثنى الذراع وجب علينا تقليص عضلاته واذا اردنا بسطه وجب ارخاء هذه العضلات ، فحركة العضو اذا تتم



شكل (٢)
عضلات اليد



شكل (٢٦)
عضلات الرجل

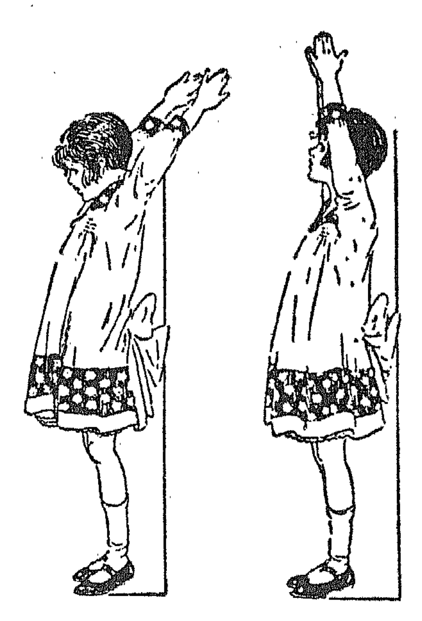
بعملية تقليص عضلاته وارخائها .

حركة الاطراف العلوية والسفلية :

تمتاز اطراف الجسم كالذراعين والرجلين بكثرة عضلاتها

الخاصة بالحركة (شكل ٢٥ ، ٢٦) لان هـذه الاطـراف تستـلزم حركاة كثيرة ومختلفة لما تقـوم به من مختلف الاعمال كالاكل واللبس والمشـــى والكتـــابة والرياضـة والجـلوس والوقوف وغيرها .

فالـذراع لتعـــدد مفاصـله واجزائه وكثرة عضلاته يستطيع القيام بمختلف انواع الحركات تقريبـا ، فهو ينثنى ويمتـد ويرتفع الى أعلى ويلتوى ويدور (شكل ٢٧) و (شكل ٢٨) . وكذلك الطرف السفلى (الرجل) فانها تستطيع الحركة بحرية ايضـا فهى تنثنى وتمتد وتدور وتتحرك الى الامـام والى الخلف والى الجوانب ، وبوسـاطة الحركات المختلفة نستطيع المشى او الجلوس او الوقوف او غير ذلك من الحركات الخاصة بالاطراف السفلية .

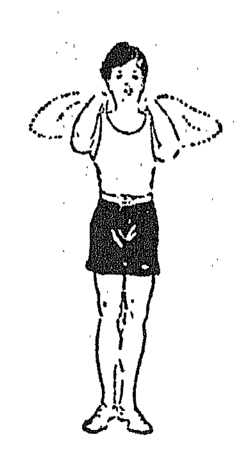


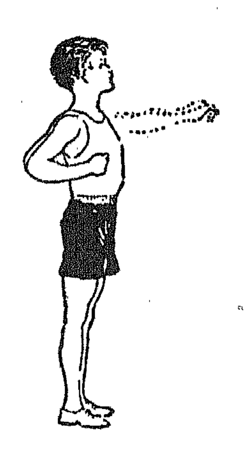
شكل (٢٧): حركات العضلات

صحة اعضاء الحركة والعناية بها :

١ ـ حافظ على اعتـدال قامتك ولا تتعود الانحناء اثنـاء القـراءة او الكتـــابة .

٢ ـ امش باعتدال ولا تحن ظهرك اثناء المشى .

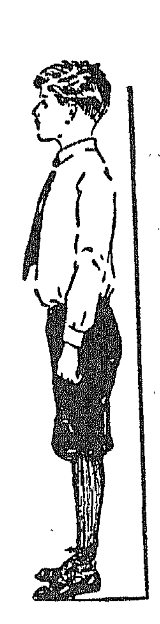


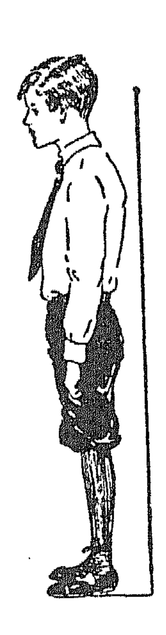


شكل (٢٨) حركات رياضية مختلفة

٣ ـ لاتنحن او تمل الى جانب اثناء الوقـوف لان ذلك يسبب تشويه جسمك (شكل ٢٩) .







شكل (٢٩)

وقفة غير صحية — وقفة صحية — وقفة غير صحية

الرياضة البدنية

لاشك ان احد الدروس عندكم هو درس الرياضة البدنية ، حيث تخرجون من الصفوف الى ساحة الالعاب فى الهواء الطلق فتركضون وتقفزون وتلعبون ، ان الالعاب الرياضية مفيدة جدا لصحتكم وضرورية لحياتكم فهى تقوى اجسامكم ، وتنتقى دماءكم



وتهذب اخلاقكم وتكسبكم نشاطا وقوة وصحة ٠

انواعها :ــ والرياضة على انواع مختلفة : كالمشى فى الهواء الطلق

والقفز والسباحة ولعبة كرة القدم ، وكرة السلة (شكل ٣٠) وركوب الخيل وركوب الدراجات الهوائية ، والحركات البدنية وغيرها • وكل هذه انواع مفيدة للجسم اذا اتبعت فيها القواعد الصحية الضرورية •

القواعد الصحية للرياضة البدنية :

اولا ـ يجب ان تكون الرياضة والالعاب فى الهواء الطلق والاماكن الخلوية •

ثانيا ـ يجب ان يلبس من يتريض ملابس خفيفة بسيطة مريحة للجسم •

ثالثا ـ لابد من الراحة عندما يشعر المتريض بتعب او ضعف اثناء الرياضة واللعب •

رابعا ـ يجب ان لايتعرض الجسم لتيار الهواء بعد التعب والعرق •

خامسا ـ لايجوز البدء بالرياضة واللعب بعد الاكل مباشرة ، بل بعد مرور ثلاث ساعات على الاقل •

الفصل السابع

الاغذية

تلاحظون جميعا انه اذا حل وقت الظهر ، وانتم فى المدرسة شعرتم بالجوع ، فاذا استمر الجوع شعرتم بالكسل والضعف فلا يمكنكم الاستمرار على الدراسة او اللعب الا بعد ان تأكلوا او تشربوا فيعود اليكم نشاطكم . فالغذاء ضرورى اذا للجسم لحفظ نشاطه وفعالته وحياته .

ضرورة الغذاء للجسم :

تعلمون ان الجسم يقوم باعمال مختلفة وحركات متنوعة : كالمشى والركض واللعب والتكلم فكل هذه تستلزم صرف قوة ، كما ان الجسم يتبول ويتعرق ، وهذا يسببان فقدان مواد منه ، فهذا الفقدان المستمر وصرف القوة لايمكن ان يدوما دون ان يعوضا لكى يبقى الجسم حيا ، وهذا التعويض يكون بالغذاء .

فالغذاء اذا كما قلنا ضرورى للجسم لبقائه حيا ، وهو ايضا ضرورى لنموه ، اذ انكم تعلمون ان الانسان يولد طفلا صغيرا ثم يكبر شيئا فشيئا ، ويحتاج هذا النمو المستمر الى مواد البناء اى الاغذية .

انواعها :ـ الاغذية على انواع مختلفة اهمها :ـ

اولا ـ الاغذية النشوية : وتوجد في الحبوب كالحنطة والشعير والذرة والارز (التمن) والعدس والبطاطا وغيرها ٠

ثانيا ـ الاغذية السكرية : وتوجد في السكر والدبس والعسل والجزر والشوندر ، وفي الفواكه كالتمر والعنب والتين وامثالها ٠

ثالثا ـ الاغذية الزلالية : وهي توجد في اللحوم والبيض والحليب والبقول

رابعا ـ الاغذية الدهنية : وهي توجد في الدهن والزبد والجبن والزيتون وغيرها ٠

خامسا ـ الاملاح : كملح الطعام ٠

سادسا ـ الماء : وهو موجود في اكثر مواد الغذاء ٠

الطبخ وحفظ الاطعمة

الطبخ :

لاحظتم ولا شك ان لكل من انواع الاغذية طريقة خاصة في تحضيره للاكل فبعضها كاللحم مثلا لايؤكل الا بعد طبخه ، والحنطة

لاتؤكل الا بعد تحويلها الى خبز والبعض لايؤكل الا بعد سلقه وبعضها يؤكل كما هو دون تحضير كالفواكه وبعض الخضروات مثل الخس والبصل وكذا الجبن والزبد والقشطة (القيمر) والحليب والعسل وغيرها .

والطبخ مهما تنوع واختلف هو من حيث الاساس عبارة عن تعريض المأكولات الى الحرارة سواء أكان ذلك الى النار او الماء المغلى او غير ذلك . والطبخ يجعل الاطعمة لذيذة سهلة الهضم مفيدة للصحة .

حفظ الاطعمة :

والمأكولات على اختلاف انواعها يجب ان تؤكل وهى حديثة الطبخ ، والا فيجب المحافظة عليها من الفساد والتفسخ وخاصة فى موسم الصيف

واحسن طريقة لحفظ الاطعمة من الفساد هى طريقة (التبريد) اى حفظها فى اماكن باردة كصناديق الثلج وغيرها .

وكذلك بوساطة (التجفيف) للفواكه كالتين والعنب والتمر والخضروات كباذنجان وغيره .

او بطريقة (التمليح) اى باضافة ملح الطعام كتمليح اللحوم والاسماك وغيرها .

هـذا ومن المعلوم ان تعريض المـأكولات الى الهواء يعجـل فى فسادها ، فلذلك تستعمل طريقة حفظ المأكولات داخل علب معدنية خالية من الهواء حفظا لها من الفساد والتفسخ .

قواعد صحية فى الاكل :

١ ـ اغسل يديك وفمك واسنانك بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده .

٢ ـ لاتأكل كثيرا لان ذلك يسبب التخمة وسوء الهضم ويضر بالصحة واقتصر على المأكولات السهلة الهضم .

٣ ـ امضغ الطعام جيدا ولا تستعجل فى الاكل ابدا .

٤ ـ كل باوقات منتظمة ثلاث مرات فى اليوم ولا تأكل بين فترات الطعام لان ذلك يضر المعدة .

٥ ـ يجب ان تغسـل الخضروات قبـل طبخهـا والفواكه قبل أكلها بالمـاء النقى منعا لما تسببه من الامراض الخطرة .

٦ ـ لاتأكل الطعـام (البائت) لانه كثيرا ما يفسـد ويسبب فســادا للمعدة وتسمما فى البدن .

٧ ـ لاتلعب بعد الاكل مباشرة ولا تجهد نفسك بل استرح جيـدا ولا تنم قبل مرور ساعتين على الاقل .

الفصل الثامن

الامراض

التيفوئيد

التيفوئيد مرض خطر معد يتسبب عن اهمال النظافة وشرب الماء (الملوث) وغير النقى وأكل المأكولات والفواكه غير النظيفة ووجود الذباب وتراكم الاقذار والاوساخ .

فاذا اصيب به شخص شعر بالحمى (السخونة) ووجع الرأس والكسل وعدم الشهية للطعام والضعف والهزال وقد يؤدى هذا المرض بالمصاب به الى الموت .

الوقاية :

١ ـ لاتشرب ولا تستعمل الا المياه المعقمة النظيفة .

٢ ـ لاتشرب الحليب الا بعد غليه .

٣ ـ لاتأكل الفواكه الا بعد غسلها وتنظيفها بالماء المعقم ولا تأكل الخضروات الا بعد غسلها وطبخها .

٤ ـ احفظ جميع المأكولات والمشروبات من التلوث بالاوساخ والاتربة وامنع عنها الذباب ولا تأكل او تشرب ما تساقط عليه الذباب .

٥ ـ لا تأكل او تشرب ما يحمله الباعة فى الطرقات من انواع الحلويات او الفواكه او المشروبات لانها ملوثة تضر الصحة .

السل الرئوي

هو مرض معد يصيب الرئتين وعلائمه السعال والحمى والضعف والهزال ويسبب تلف الرئتين فيموت من يصاب به .

وهذا المرض ينتقل من الشخص المريض الى الشخص السليم بواسطة بصاق المريض ومناديله وادواته الملوثة وكل ما يلمسه .

ويصاب بهذا المرض كل من لايعتنى بصحته ولا يهتم بأكله ورياضته ولا يعيش فى الهواء الطلق ونور الشمس .

الوقاية :

١ ـ تجنب مقاربة المصابين ولا تستعمل ادواتهم ولا تأكل او تشرب معهم

٢ ـ عش فى الهواء الطلق وتجنب السكنى فى الاماكن الضيقة الرطبة المحصورة الهواء .

٣ ـ كل جيدا واشرب ماء نقيا والعب لعبا مفيدا صحيا .

٤ - لا تبصق الا فى منديلك ، ولا تهمل السعال بل راجع الطبيب حالا .

البلهارزيا (او البول الدموي)

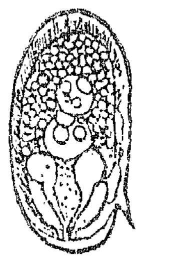
البلهارزيا مرض معد تسببه ديدان صغيرة توجد فى مياه البرك والترع والانهار .

وتدخل الجسم اثناء شرب الماء او السباحة فيه ، فاذا دخلت تستقر فى المثانة والمجارى البولية وتحدث فيها قروحا وجروحا ينزف منها الدم فيخرج البول ممزوجا بالدم ويتسبب منها ايضا آلام شديدة ونقص فى الدم فيصفر الوجه ويضعف الجسم فيمرض الانسان فيموت .

الوقاية :

١ - لاتسبح فى مياه البرك او الترع او الانهار .

٢ - لا تشرب الماء العكر غير النقى قبل تصفيته وتطهيره .



شكل (٣١)
بيض البلهارزيا

٣ - تجنب التبول فى مياه الانهار والترع لان ذلك ينقل المرض .

٤ - لا تسر حافى القدمين وخاصة فى الطين او فى الاراضى الزراعية .

التراخوما

التراخوما مرض معد يصيب العينين فيحدث فى الاجفان تقلا واحمرارا وألما يؤدى الى ضعف البصر والى العمى .

وهو يتسبب عن اهمال نظافة العينين وترك الاوساخ او الاقذار او الذباب عليهما او مسحهما بمناشف او مناديل غير نظيفة .

الوقاية :

١ - اعتن بنظافة عينيك على الدوام واغسلها بالماء النظيف والصابون عدة مرات فى اليوم .

٢ - اطرد الذباب عن عينيك .

٣ - لاتستعمل ادوات ومناشف ومناديل غيرك وخاصة اذا كان مصابا بمرض فى عينيه .

٤ - لاتنم فى فراش غيرك او على وسادته .

٥ - تجنب المصابين بامراض عينية ولا تلمس ايديهم او ملابسهم او ادواتهم .

٦ - لاتمس عينيك بيديك ، قبل غسلهما بالماء والصابون جيدا .

٧ - لاتستعمل الكحل او الادوية التى يصفها غير الطبيب .

٨ - راجع الطبيب او المستوصف حالا عند حدوث اى مرض او ألم او احمرار فى عينيك ولا تهمل ذلك لانه يؤدى الى ضرر العينين والعمى .

